

Estrategias para calmarse para adultos y niños

Las estrategias para calmarse ayudan a las personas a estar completamente conscientes del momento presente, incluyendo sus pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y entornos. Estas estrategias son formas poderosas de crear calma y mejorar el bienestar. Cuando el estrés es abrumador, estas estrategias pueden ofrecer formas de hacer una pausa, reiniciarnos y recuperar el control.

Fomentan relaciones más sanas, un mayor autocontrol y una vida más equilibrada. A continuación encontrará estrategias para calmarse para adultos y niños pequeños.

Adultos

Estrategia:

Hacer respiraciones profundas

1. **Inhalar:** Respire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro.
2. **Aguantar la respiración:** Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
3. **Exhalar:** Largue todo el aire lentamente por la boca mientras cuenta hasta cuatro.
4. **Aguantar la respiración:** Vuelva a aguantar la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
5. **Repita.**

Estrategia:

Relajar los músculos

1. Póngase cómodo.
2. Concéntrese en un grupo muscular específico, como las manos o los dedos, y tense los músculos.
3. Mantenga la tensión durante cinco a diez segundos.
4. Relaje lentamente los músculos y observe la sensación de relajación.
5. Concéntrese en otro grupo muscular y repita el proceso hasta que sienta todo el cuerpo relajado.

Estrategia:

Estrategia: Estar presente — el ejercicio de “5, 4, 3, 2, 1”

1. Nombre cinco cosas que puede ver. Preste atención a los colores, formas, texturas y detalles.
2. Nombre cuatro cosas que puede tocar.
3. Nombre tres cosas que puede oír.
4. Nombre dos cosas que puede oler (o cuyo olor le guste).
5. Nombre una cosa que pueda probar (o cuyo sabor le guste).

Estrategia:

Tener conciencia corporal

1. Siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo. Preste atención a sus pies. Imagine raíces que le crecen de los pies y se entierran profundo en la tierra. Los pies son fuertes y firmes, y lo mantienen anclado al suelo como las raíces de un árbol.
2. Quédese así durante 30 segundos a un minuto. ¿Se siente conectado a la tierra que tiene a los pies?
3. Cada vez que exhale, imagine que libera estrés o tensión hacia el suelo.

Inhale ...
Exhale ...



Niños



Estrategia:

Hacer respiraciones profundas

Para fomentar la respiración profunda:

- Pida a los niños que “huelan las flores” o “soplen las velas”.
- O pida a los niños que se recuesten y se coloquen un juguete pequeño en la barriga. Diga a los niños que observen cómo el juguete se levanta y baja a medida que llenan la barriga con aire.



Estrategia:

Relajar los músculos — el juego del “espagueti crudo, espagueti cocido”

Este juego tiene dos partes simples:

- Cuando dice “espagueti crudo”, diga a los niños que estiren el cuerpo y se pongan rígidos.
- Cuando dice “espagueti cocido”, diga a los niños que relajen los músculos.



Estrategia:

Estar presente

Para ayudar a los niños a hacer una pausa y concentrarse en lo que los rodea:

- Pida a los niños que nombren de tres a cinco objetos que ven en la habitación.

Estrategia:

Tener conciencia corporal

Para ayudar a los niños a aprender sobre el cuerpo y la forma en que se mueven:

- Pida a los niños que hagan de cuenta que son elefantes y que caminen lentamente por el aula pisando fuerte.
- Pida a los niños que hagan de cuenta que son árboles con raíces que se meten profundo en la tierra. Pídales que imaginen que llega un viento fuerte, pero que no los puede derribar.



Bebés

Los bebés dependen de otras personas para sentirse tranquilos. Algunas estrategias que ayudan a los bebés a sentirse seguros y tranquilos son:

- Mecer al bebé
- Atenuar las luces
- Poner música relajante o ruido blanco
- Dar palmaditas suaves o frotar la espalda del bebé
- Sostener al bebé cerca de usted

